કિસાન માધ્યમિક વિદ્યાલય,લુણાવાડા

વિશ્વ યોગ દિવસ અહેવાલ

આજરોજ કિસાન માધ્યમિક વિદ્યાલય,લુણાવાડા ખાતે તારીખ **21 જૂનના** દિવસે વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી.જેમાં આચાર્યશ્રી શિક્ષકો તેમજ વિદ્યાર્થીઓએ મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો. સૌપ્રથમ બધા મેદાનમાં ભેગા થયા. ત્યારબાદ શાળાના શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને મેદાનમાં યોગ્ય અંતરે ગોઠવવા જણાવ્યું. ત્યારબાદ એક શિક્ષક શ્રી દ્વારા યોગનું મહત્વ સમજાવવામાં આવ્યું. વિવિધ આસનો અને આસનો થી થતા લાભ વિશે સમજાવ્યું તેમ જ સમગ્ર વિશ્વમાં ભારતીય સંસ્કૃતિ એક ભાગ તરીકે સમાવાયેલ એવા યોગને માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના પ્રયાસોથી વિશ્વ સંસ્થા યુનો દ્વારા માન્યતા આપીને દર વર્ષની 21મી જૂનના દિવસે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે ઉજવવા નક્કી કરવામાં આવેલ છે તેવું જણાવવામાં આવ્યુ.

ધોરણ 1 થી 8 ના વિદ્યાર્થીઓને કિસાન માધ્યમિક વિદ્યાલય ખાતે યોગ કરાવવામાં આવ્યા અને ધોરણ 9 થી 12 ના વિદ્યાર્થીઓને એસ.આર.પી પોલીસ ગ્રાઉન્ડ પર લઈ જવામાં આવ્યા અને ત્યાં પોલીસ સ્ટાફ, આચાર્યશ્રી, શિક્ષકશ્રી ઓ તેમજ વિદ્યાર્થીઓ એ સાથે મળીને વિવિધ યોગ કરીને વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી જેમાં નીચે મુજબ યોગ કરવામાં આવ્યા.

જેમકે તાડાસન ,વૃક્ષાસન, પાદહતાસન ,અર્ધ ચકાસન, ત્રિકોણાસન, ભદ્રાસન , ભુજંગાસન સવાસન ,કપાલભાતિ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે જેવા આસનો કરાવવામાં આવ્યા. અંતમા બધાને બિસ્કીટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું અને યોગ દિવસની ઉજવણીનું સમાપન કરવામાં આવ્યું. આમ વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી ખૂબ જ સારી રીતે કરવામાં આવી.